



3 1761 11556499 9

NUTRITION EDUCATION

by Nancy Reeves

Nancy Reeves is a qualified preschool teacher interested in nutrition education. She was employed this past summer by Nutrition Services to assemble nutrition information for preschool teachers and parents.

Principles and Basic Concepts

The young years are very important for the acquisition of food habits and attitudes. In these years, the adults close to the child influence him greatly. With more and more children in day care, the preschool teacher is becoming increasingly important in the child's world.

Preschool teachers should be very concerned, therefore, with the methods by which the young child acquires these habits and attitudes and how their own actions influence this acquisition.

This article will attempt to examine some of the strongest influences on the child and activities and experiences that the teacher can provide to give the child an open, accepting attitude towards food and eating.

Developing Good Food Habits and Attitudes

Anyone working with young children wants to help them develop certain skills and concepts (listed on activity sheet). These skills and concepts enable the child to view himself and his world in a positive, healthy manner. They give him the desire to grow and become part of his environment. Through preparation and experimentation of food and through the social skills associated with eating, the child can easily develop these skills and concepts.

Nourishment is one of our three basic needs. But food goes beyond a physical need. The giving and receiving of food produces a strong bond between mother and child. Providing food can mean rejection or punishment. Adults should keep this association in mind as they work with the young child. The child and the adult are equally capable of using food as a manipulative device--the child when he refuses to eat

NUTRITION ET ÉDUCATION

par Nancy Reeves

Nancy Reeves, professeur qualifié en puériculture, s'intéresse à la nutrition et à l'éducation. Elle était, l'été dernier, à l'emploi des Services de Nutrition pour qui elle a rassemblé des renseignements sur la nutrition qui pourraient s'avérer utiles pour les professeurs et les parents travaillant en milieu pré-scolaire.

Principes et concepts fondamentaux

L'enfance est une période très importante pour l'acquisition d'attitudes et d'habitudes alimentaires. Pendant ces quelques années les adultes sont très près des enfants et ont une grande influence sur eux. Le professeur joue lui aussi un rôle de plus en plus important dans la vie des enfants, surtout depuis l'expansion des services de garderies.

Les professeurs qui oeuvrent en milieu pré-scolaire devraient porter une attention particulière à la façon dont les enfants acquièrent ces attitudes et habitudes alimentaires et aux moyens qu'eux-mêmes peuvent employer pour favoriser, chez les enfants, l'acquisition de ces attitudes.

Nous essaierons d'examiner, dans cet article, quelques-unes des influences les plus importantes que le professeur peut exercer afin de donner à l'enfant une attitude positive vis-à-vis la nourriture et l'acte de manger, influences que le professeur aura acquises par ses activités et son expérience.

Développer de bonnes attitudes et habitudes alimentaires

Quiconque travaille avec les enfants voudrait les aider à développer une certaine adresse et certains concepts (énumérés dans la liste des activités). Ces concepts aident l'enfant à comprendre d'une façon saine et positive le monde qui l'entoure et ses propres réactions. Ils lui donnent le désir de grandir et de s'impliquer dans son environnement. L'enfant peut facilement acquérir cette habileté et ces concepts s'il participe à la préparation et à l'expérimentation de la nourriture et au processus de socialisation qui accompagne l'acte de manger.

Manger est l'un de nos trois besoins fondamentaux. Mais manger n'est pas seulement un besoin physique. Le fait de donner et de recevoir la nourriture crée, entre la mère et l'enfant, un lien très fort. Fournir la nourriture peut aussi être assimilé à un rejet ou une punition. Les adultes devraient toujours garder cette association en tête quand ils travaillent avec de jeunes enfants. L'enfant comme l'adulte est

until his wishes are carried out, and the adult when he withholds some food, such as dessert, as a punishment.

By helping the child develop good food habits and attitudes, the adult is giving him the freedom to develop to the greatest extent. A well-nourished body, free of disease, is the better tool for growth.

THE MEALTIME ENVIRONMENT

The mealtime environment is very important. If mealtime is a happy, enjoyable time, the child will look forward to it and will be more likely to try new foods. If the family eats together, the child is also more likely to experiment with unfamiliar foods because he sees the others eating them. By eating with the family, he also gains the social skills associated with mealtime. Young children love to imitate adults and will easily pick up the table etiquette of his family without being taught. He will become familiar with the utensils and other tools used at the table.

Children love attention, and mealtime could be a place to ask the child about his day. Mealtime should not be a time for arguments. If the child feels that at mealtime he will be scolded, he will not want to come.

The period just before mealtime should be quiet and relaxed. If the child has been playing an exciting game prior to eating, he will find it hard to settle down. The child should be told about five minutes before that the meal is nearly ready. There is nothing more frustrating than to be in the middle of something interesting and have to stop to eat. If the child is warned and has a few minutes to wind up his activities and start thinking about the meal, he will come to the table in a much more positive manner.

Do not make the children sit at the table for a long time before the food is served. A young child finds it very difficult to sit still for long. In the preschool, the physical setup is very important. Tables and chairs should be child size so their feet touch the floor when sitting. The room should be bright and cheerful. Bright colours such as red and orange are often used by restaurants because they have a stimulating effect psychologically. The meal itself should be attractive, with foods in a variety of colours, textures, shapes and flavours.

capable d'utiliser la nourriture comme agent de manipulation--l'enfant quand il refuse de manger jusqu'à ce que ses désirs soient exaucés et l'adulte quand il retient des aliments, comme un dessert, en guise de punition.

Lorsque l'adulte aide l'enfant à développer de bonnes attitudes et habitudes alimentaires, il lui donne aussi la liberté nécessaire pour qu'il puisse se développer complètement. Un corps bien nourri, en bonne santé, est le meilleur outil de croissance.

L'AMBIANCE À L'HEURE DES REPAS

L'ambiance à l'heure des repas est très importante. Si les repas sont gais, l'enfant aura hâte de manger et acceptera plus facilement de nouveaux aliments. Si toute la famille mange en même temps, l'enfant sera plus porté à goûter de nouveaux mets parce qu'il verra d'autres personnes en manger. S'il mange avec sa famille, il acquerra aussi les attitudes sociales inhérentes à l'acte de manger. Les jeunes enfants adorent imiter les adultes et ils apprendront vite les règles d'étiquette sans qu'on les leur enseigne. L'enfant se familiarisera avec les ustensiles et autres instruments employés dans la cuisine.

Les enfants aiment qu'on s'occupe d'eux et l'heure des repas est une excellente occasion de s'informer des activités quotidiennes de l'enfant. L'heure des repas n'est pas propice aux discussions. Si l'enfant est réprimandé à l'heure des repas, il ne voudra plus manger.

La période qui précède immédiatement le repas devrait en être une de repos et de relaxation pour l'enfant. S'il vient de jouer un jeu excitant juste avant le repas, il sera très difficile pour lui de se calmer. On devrait donc l'avertir que le repas est prêt, cinq minutes à l'avance. Rien n'est plus frustrant que de laisser un jeu intéressant pour entrer manger. Si l'enfant est averti quelques minutes à l'avance, il aura le temps de mettre un terme à ses activités et de commencer à penser au repas et son attitude à table sera beaucoup plus positive.

Ne faites pas asseoir les enfants pendant de longues périodes avant que le repas soit servi. Il est difficile pour un jeune enfant de rester assis très longtemps. L'arrangement du mobilier, dans un établissement pré-scolaire, est très important. Les tables et les chaises devraient être ajustées de telle sorte que les pieds des enfants touchent le sol quand ils sont assis. La pièce devrait être bien éclairée et agréable. Les couleurs brillantes, telles le rouge et l'orange, sont souvent utilisées dans les restaurants parce qu'elles constituent un stimulant psychologique. Le repas devrait être attrayant; la texture, la couleur, la forme et la saveur des aliments devraient être diversifiées.

Children do not naturally like sweet foods and crunchy snack foods and hate vegetables. Children relate more easily to things they are familiar with. On TV and in magazines, the only foods they are told are for them are these junk foods. So in a supermarket they will naturally choose the packages that are known. A smiling girl or boy is never seen on a can of peas, and "swell" prizes are nonexistent in packages of frozen spinach. Junk foods are always treated very specially. Mom thinks of a treat as meaning candy or a cookie. The child quickly associates sweet foods with love and affection. A hug will mean just as much to a child as a cookie if he has not been conditioned to expect the sweet. For this reason, dessert should not be given as a reward and withheld as a punishment. This practice makes it seem more important and desirable than the other courses.

Do not assume that a child will not like a certain food. The child will pick up on your attitude and may decide not to like it. Also, do not pretend to like a food you can't stand, for the child will see right through the pretense. Children can understand that people's tastes are different, and what appeals to him may not appeal to you.

Remember that children, like adults, have likes and dislikes. An adult does not like to be forced to eat a food even if it is good for him. If an adult knows that a child really does not care for a particular food, he should suggest a substitute. Forcing food does not teach good food habits. The child is more likely to try different foods if he knows he does not have to eat them.

The preschool child is still learning about food, and his coordination has not fully developed yet. Try to make eating as easy as possible for the child. Food that is hard to manage should be cut into bit-size pieces by an adult before the meal begins.

Knives and forks take practice to use well. Children like finger foods which they can pick up easily. Vegetable sticks are usually accepted more readily than cooked vegetables for this reason. The child may also accept foods more readily if he can have his own special chair, plate, cup or utensils.

Il est faux de dire que les enfants aiment naturellement les aliments sucrés et les collations et qu'ils détestent les légumes. Les enfants sont plus à l'aise lorsqu'ils sont en présence d'objets familiers. À la télévision, dans les revues, on leur enseigne que les seuls aliments qu'ils devraient manger sont justement des aliments inutiles. C'est pourquoi, ils choisiront nécessairement les produits les plus connus lors de leur visite au supermarché. Il n'y a jamais d'enfants avec le sourire aux lèvres sur les boîtes de pois et les prix "alléchants" ne sont pas l'apanage des épinards congelés. On réserve toujours un traitement spécial aux aliments inutiles. Les mères pensent que les bonbons et les biscuits sont les récompenses par excellence. Les enfants associent donc rapidement les aliments sucrés avec l'amour et l'affection. S'il n'est pas conditionné à recevoir des sucreries, une étreinte sera tout aussi importante qu'un biscuit aux yeux de l'enfant. Pour cette raison, le dessert ne devrait jamais être utilisé en guise de récompense ou refusé en guise de punition. Cette façon de faire porte l'enfant à considérer le dessert comme plus important et plus désirable que les autres mets qui composent le repas.

Ne prenez pas pour acquis qu'un enfant n'aimera pas certains aliments car il pourrait se fier à votre attitude et refuser d'en manger. De plus, ne faites pas semblant d'aimer certains aliments qui vous répugnent car l'enfant découvrira vite votre jeu. Les enfants peuvent comprendre que les gens ont tous des goûts différents et que ce qui est appétissant à leurs yeux peut ne pas l'être aux vôtres.

N'oubliez pas que les enfants, comme les adultes, aiment certains aliments et que d'autres leur répugnent. Un adulte n'aime pas qu'on le force à manger même si cette nourriture est bonne pour lui. Si un adulte voit qu'un enfant n'aime pas certains aliments, il devrait lui suggérer des substituts. Forcer les enfants à manger n'est pas une façon de leur inculquer de bonnes habitudes alimentaires. L'enfant sera plus porté à essayer de nouveaux mets s'il ne se sent pas forcé d'en manger.

Pour l'enfant d'âge pré-scolaire, l'apprentissage en matière d'alimentation n'est pas terminé et sa coordination n'est pas totalement développée. Essayez donc de lui rendre la tâche plus facile en coupant en petites bouchées, avant le repas, les aliments sur lesquels il pourrait s'acharner.

Il faut beaucoup de pratique pour bien maîtriser un couteau et une fourchette. Les enfants préfèrent les aliments digitiformes parce qu'ils peuvent les prendre facilement. C'est pour cette raison qu'ils acceptent plus facilement les légumes en tiges que les légumes cuits. L'enfant acceptera aussi plus facilement de manger s'il possède sa propre chaise, sa propre assiette, sa propre tasse ou ses propres ustensiles.

Because children relate more easily to familiar things, they like to experiment with their food. Adults usually call this "messing". However, this "messing" can be a valuable experience. Through it, the child gains familiarity with food textures, colours and properties. The child is likely to take a little longer to eat. This is a natural part of this exploratory stage.

Unfortunately, if the child knows that the adult is upset by his messiness or his dawdling, he may use it as an attention-getting device. If the adult stays with the child until he has finished eating, no matter how long it takes, the child has won. He has the adult's undivided attention. The dawdling is then very likely to turn into a habit. Becoming angry at the child does not solve the problem. He may either be willing to endure the anger for the attention he also receives, or the anger could help develop in him a negative attitude towards food and eating.

One suggested method of counteracting this prolonged dawdling is to give the child sufficient time to eat (remember he needs longer than an adult) and when you feel he is no longer hungry or is using his meal as an attention-getting device, take it away from him in a calm, friendly manner. The child should be warned once that he has a few more minutes to eat. When the time lapses, he should be told that dinner time is over. If he is still hungry, the warning should give him time to finish.

The child may also dawdle because he is not hungry. Children need smaller portions than adults. If a child is excited, upset, tired or sick, he will likely eat less. A chubby baby or child develops more easily into an obese adult than does a thin one. Many children are overfed by well-meaning parents. If a child's lack of appetite worries the parent, the family physician should be consulted. As a general rule, a child should be given less food than he usually eats and told he can ask for more. This gives the child the feeling that he has some control over the amount of food he is to eat, and he is therefore likely to eat sufficiently to meet his needs.

Reprinted with permission from Viewpoint Early Childhood Education, Vol. 8, No. 4, Autumn 1974. Child Study Centre, Faculty of Education, University of British Columbia, Vancouver, B.C. V6T 1W5

Les enfants, parce qu'ils sont plus à l'aise avec des aliments familiers, aiment faire des expériences avec leur nourriture, expériences que les adultes appellent généralement "gâchis". Ce "gâchis" peut cependant être une expérience valable parce que l'enfant se familiarise, de cette façon, avec la texture, la couleur et les propriétés des aliments. Les enfants mangent généralement plus lentement que vous mais ceci fait partie intégrale du processus d'expérimentation.

Malheureusement, si l'enfant s'aperçoit que ses expériences ou sa lenteur indisposent l'adulte, il pourra les utiliser pour attirer l'attention sur sa petite personne. Si l'adulte demeure avec l'enfant tant que ce dernier n'a pas terminé son repas, peu importe le temps qu'il prend, alors l'enfant a gagné la bataille car sur lui est concentrée toute l'attention de l'adulte. Sa lenteur risque alors de dégénérer en habitude. Se fâcher contre l'enfant n'est pas une solution au problème. L'enfant peut alors accepter cette colère comme étant une forme d'attention ou développer une attitude négative vis-à-vis la nourriture et l'acte de manger.

Une méthode suggérée pour régler le problème est de laisser à l'enfant un temps suffisant pour manger (il faut se souvenir qu'il a besoin de plus de temps qu'un adulte) et quand vous jugez qu'il n'a plus faim ou qu'il ne cherche que votre attention, enlevez lui gentiment son assiette. L'enfant devrait être averti qu'il ne lui reste que quelques minutes pour finir de manger. Quand ce laps de temps est écoulé, on devrait lui indiquer que l'heure du repas est terminée. Cet avertissement devrait lui laisser assez de temps pour terminer son repas, s'il a encore faim.

L'enfant peut aussi flâner parce qu'il n'a pas faim. Les enfants ont besoin de moins de nourriture que les adultes. Si l'enfant est excité, irrité, fatigué ou malade, il sera porté à manger moins. Un bébé ou un enfant joufflu sera plus porté vers l'obésité à l'âge adulte qu'un enfant maigre. Plusieurs enfants mangent trop à cause d'un excès de zèle de leurs parents. Les parents devraient consulter leur médecin de famille si le manque d'appétit de leur enfant les inquiète. En règle générale on devrait donner à l'enfant moins de nourriture qu'il en a besoin tout en lui laissant la possibilité d'en redemander. De cette façon l'enfant a l'impression de contrôler la quantité de nourriture qu'il mange ce qui le portera à manger suffisamment pour combler ses besoins.

Réimprimé avec la permission de Viewpoint Early Childhood Education, Vol. 8, No. 4, automne 1974. Child Study Centre, Faculté d'éducation, Université de la Colombie-Britannique, Vancouver, C.B. V6T 1W5